12.002 Biftek ruský
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
mlieko	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
smotana kyslá	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	1,90	1,90
vajcia	5	0,25	7	0,30	9	0,40	12	0,50
pečivo	0,70	0,70	0,85	0,85	1,00	1,00	1,20	1,20
strúhanka	0,40	0,40	0,60	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,70	0,59	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27
zelenina koreňová	0,80	0,64	1,00	0,80	1,50	1,20	2,00	1,60
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
čierne korenie mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	120		150		180		210	
hmotnosť mäsa v g	50		60		70		80	

hmotnosť

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme spolu v mlieku namočeným pečivom, časťou očistenej cibule, pridáme soľ, vajcia, strúhanku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z masy formujeme bifteky, ktoré opečieme z oboch strán na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme zvyšnú časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme očistenú na kolieska pokrájanú koreňovú zeleninu, ocot, opečené bifteky, podlejeme vodou, a dusíme 20 minút. Potom bifteky vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, zalejeme mliekom, zjemníme smotanou, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme. Prelisujeme na bifteky.
Príloha: knedle

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	804	193	11,03	10,5	2,5	12,9	0,9	41,7	1,5	0,054	0,2	0,1	2,7	2,3
B	104	25	13,5	13,6	3,7	17,	1,3	55,2	1,9	0,07	0,2	0,1	4,0	2,7

	1	0	8			4				9				
C	1285	308	16,16	16,7	4,9	22,3	1,6	62,1	2,2	0,082	0,2	0,2	4,3	3,1
D	1501	360	18,58	19,6	5,5	26,2	1,9	76,7	2,6	0,107	0,3	0,2	5,5	3,7